



日	曜	給食がない学校	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主食	おかず	黄色の食品 (熱や力になる)	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小 エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g
24	月		カルシウム きょうか ごはん	さばのおやき すきこんぶとぶたにくのいためもの しらたまそうに	ごはん カルシウムまい あぶら さとう しらたまだんご	さば ぶたにく こんぶ とりにく こおりどうふ	こんにゃく にんじん だいずもやし だいこん せり ごぼう	627 25.8	789 30.9
25	火	しらたまだんごは、よくかんで食べましょう。	ごはん	たれつきにくだんご(2こ3こ) ビーフソテー とうふスープ	ごはん ビーフン あぶら かたくりこ	ぶたにく とりにく ベーコン なると とうふ	キャベツ たまねぎ ピーマン はくさい にんじん みすな ねぎ	616 22.0	808 28.2
26	水		げんえん パン	やさいとうふナゲット(2こ3こ) とりにくとだいのトマトに はくさいとベーコンのクリームスープ	パン あぶら オリーブゆ さとう バター	とうふ とりにく だいず ひよこまめ ベーコン	えだまめ とうもろこし にんにく たまねぎ トマト パセリ はくさい にんじん	651 24.7	842 30.3
27	木		むぎごはん	あつやきたまご きんぴらどんのぐ わかめとあつあげのみそしる	ごはん むぎ こま あぶら さとう	たまご ぶたにく あつあげ わかめ みそ	こんにゃく ごぼう にんじん ピーマン きくらげ えのきたけ キャベツ ねぎ	634 29.9	801 35.4
28	金	南小のリクエストメニューです！みなさん、おたのしみーに！！	えいよう きょうか ごはん	きびなごカリカリフライ(2こ3こ) うましおキャベツ マーボーどうふ	ごはん えいようかまい あぶら こまあぶら さとう かたくりこ	きびなご こんぶ ぶたにく とうふ みそ だいず	キャベツ きゅうり にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ	624 24.3	796 29.8
31	月		ごはん	とんかつ ブロッコリーとコーンのサラダ ポークカレー はちみつレモンゼリー	ごはん こむぎご あぶら ドレッシング じゃがいも なまクリーム ゼリー	ぶたにく	ブロッコリー とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん	745 22.2	923 26.6

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の太字の食材が町内産です。

1月17日(月)

大河原中学校 佐藤 亨校長先生のおすすめの一品

「あじフライ」

＜佐藤 亨校長先生より＞

「身が厚く、ふわふわ食感！味が最高で、ごはんによく合います！」

「はなちゃんのみそ汁」から、  
わかめのみそ汁

＜本のあらすじ＞

がんで残り少ない命を覚悟した母親が、5歳の娘に伝えたのは、ひとりでも生きていける力。感動の実話が親から子へ読み継がれる絵本になりました。はなちゃんのみそ汁レシピ付きです。



1月18日(火)

金ヶ瀬小学校 小野 美和校長先生のおすすめの一品

「すきやき」

＜小野 美和校長先生より＞

「肉や野菜など、様々な食材が入り栄養満点！寒い冬にピッタリの一品です。」

「しょうたとなっとう」から、  
しょうたとなっとう

＜本のあらすじ＞

しょうたは、納豆が大嫌い。夏のはじめ、おじいちゃんと青大豆の種をまきます。やがてそれは、「まほうの食べもの」納豆に変身したのです。しょうたが思い切って納豆を



1月19日(水)

金ヶ瀬中学校 大内 恵美校長先生のおすすめの一品

「あかうおのバンバンジーソースがけ」

＜大内 恵美校長先生より＞

「サクサクの赤魚に甘辛ダレでテンション爆上がりです！職員室のリクエストメニューがあったら絶対入れたい！！」

「サラダでげんき」から、  
りっちゃんサラダ(残念ながら、トマトなし)

＜本のあらすじ＞

りっちゃんは病気になったお母さんのために、サラダを作り始めました。そこへ動物が次々に現れて、サラダ作りのアドバイス。最後には飛行機で「ぞう」までがやってきて、サラダ作りを手伝ってくれました。



1月平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
小学校	638	25.9	21.1	400	2.5
中学校	814	31.4	24.9	429	3.1

今年の全国学校給食週間は、毎年おなじみの本に出てくる料理の他に、「校長先生のおすすめの一品」を新たに取り入れました。

校長先生へのインタビュー動画も作成したので、給食時間に見てほしいと思います。

お友達とおしゃべりをしながら、給食を食べることができない状態が続いていますが、黙食をしながら動画を見て、少しでも楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。

